

季節の野菜レシピ

『さわらの甘酢炒め』

冬のさわらは脂がのっていて DHA、EPA が豊富です。旬のブロッコリーやにんじんと組み合わせることで脂溶性ビタミンの吸収を高めます。

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

80g

1日の
目標量の
約 1/4

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
237kcal	16.8g	13.9g	15.2g	1.2g

○材料 (2人分)

さわら(切り身)	140g	サラダ油	大さじ1
塩	ふたつまみ	ケチャップ	大さじ2
こしょう	少々	酢	小さじ2
片栗粉	大さじ 1/2	A 砂糖	小さじ1
たまねぎ	60g	鶏がらスープの素	1g
ブロッコリー	60g	白ごま	小さじ1
にんじん	40g		

※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

○作り方

- ① たまねぎは1cm幅に、ブロッコリーとにんじんは小さめの一口大に切る。
- ② 野菜を下茹でする。にんじんは水から火にかけ、沸騰したら、たまねぎとブロッコリーも入れ、2分ほど茹でてザルに上げておく。
- ③ さわらは2cm幅に切って、塩、こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。
- ④ Aは混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、さわらを並べる。両面に焼き色がつくまで4分ほど揚げ焼きにする。
- ⑥ 両面にこんがり焼き色がついたら、②と④を加え、1分ほど炒め合わせる。